



BiotA200

Microbiota,
Intolerancias
y Nutrición

INFORMACIÓN DEL PACIENTE

Nombre: .

Apellidos: . .

Sexo: MUJER

Dirección:

- ..

Fecha de nacimiento:

Nº muestra: biota5

NºHistoria Clínica:

Centro: Lab.López Salcedo (Orense)

Doctor:

Nº colegiado: 0

Dirección Laboratorio: Dr. Santiago Valor García

Validación informática: 8029CCG, 28020MLS,

ÍNDICE

- 1 INTRODUCCIÓN
- 2 ANÁLISIS DE MICROBIOTA INTESTINAL
- 3 RESULTADOS ANÁLISIS DE MICROBIOTA INTESTINAL
- 4 ANÁLISIS DE INTOLERANCIA ALIMENTARIA
- 5 RESULTADOS ANÁLISIS INTOLERANCIA ALIMENTARIA
- 6 INTERPRETACIÓN DEL TEST
- 7 CONSULTA DE RESULTADOS

PETICIÓN	NOMBRE	REFERENCIA	FECHA REGISTRO	FECHA IMPRESIÓN
biota5	. . .		22/02/2018	26/02/2019

1.- INTRODUCCIÓN

Hoy en día, son cada vez más las personas que presentan patologías relacionadas con alteraciones del sistema digestivo. Aunque algunos de estos trastornos tienen un diagnóstico médico claro, como las enfermedades inflamatorias intestinales, existen otras alteraciones digestivas inespecíficas no asociadas a una patología médica concreta, que provocan gran malestar y disminución de la calidad de vida de quien las padece.

Los síntomas más frecuentes relacionados con este tipo de alteraciones suelen ser digestiones pesadas, dolor abdominal, flatulencias, estreñimiento o diarrea y en ocasiones pueden ir acompañados de otros como dolor de cabeza, problemas dermatológicos o retención de líquidos.

Este tipo de síntomas aparecen con mucha frecuencia como consecuencia de alteraciones en la microbiota (disbiosis) y en la permeabilidad intestinal, produciendo inflamación del intestino y/o intolerancias a alimentos específicos.

Por otra parte, el intestino colabora de manera muy importante con el sistema inmune del organismo. Cuando la microbiota intestinal se encuentra equilibrada y el sistema inmune es eficiente, los alimentos son digeridos en el intestino sin producir una respuesta inmunológica. Sin embargo, cuando el paciente presenta una disbiosis y la barrera intestinal está alterada, los antígenos de los alimentos (Ag) la atraviesan y activan el sistema inmune que comienza a producir anticuerpos (IgG) frente a ellos, esto se conoce comúnmente como intolerancia alimentaria.

Cuando ingerimos un alimento frente al que presentamos intolerancia, los anticuerpos se unen a los antígenos alimentarios, formando inmunocomplejos Antígeno-Anticuerpo, que son reconocidos y destruidos por los macrófagos (células del sistema inmune), produciendo inflamación y dañando los tejidos.

Los microorganismos intestinales (microbiota intestinal) son imprescindibles para una correcta digestión y asimilación de los alimentos, así como para proteger el intestino. Llevar una alimentación inadecuada, altos niveles de estrés, el sedentarismo, el uso de antibióticos, el abuso de determinados fármacos o algunos tóxicos, pueden influir en el desarrollo de todas estas alteraciones.

El diagnóstico de las alteraciones de la microbiota intestinal y del estado de la mucosa intestinal, es fundamental para conocer la causa de las molestias digestivas y poder ofrecer un tratamiento específico.

PETICIÓN	NOMBRE	REFERENCIA	FECHA REGISTRO	FECHA IMPRESIÓN
biota5	. . .		22/02/2018	26/02/2019

El tratamiento será personalizado en función de los resultados, de manera general consta de varias fases:

1.- Retirada de la dieta de los alimentos frente a los que se presenta intolerancia

Este proceso permite mejoras muy rápidas en la sintomatología, habitualmente en menos de dos o tres semanas.

2.- Tratamiento de la microbiota alterada y reparación de la funcionalidad de la mucosa intestinal

Se realiza mediante el aporte de probióticos (bacterias) y/o prebióticos (fibra alimentaria fermentable y otros) en función de los resultados del análisis.

Este proceso es largo, dura meses, ya que restablecer el equilibrio de la microbiota intestinal requiere tiempo, pero es fundamental para el éxito del tratamiento a largo plazo.

3.-Pautas dietéticas

El fin es restablecer hábitos nutricionales correctos, en los que se garanticen todos los nutrientes necesarios para las células intestinales y los micronutrientes que puedan faltar por una mala absorción en los procesos descritos anteriormente.

En primer lugar habrá que sustituir los alimentos a los que se presenta intolerancia por otros de igual valor nutritivo. Es frecuente presentar intolerancia a ciertos alimentos muy habituales en la dieta debido al tipo de proteínas que contienen, por lo que es muy importante aportar unas pautas dietéticas para evitar que se produzcan déficits de nutrientes.

Una alimentación rica en hortalizas, verduras, frutas y otros alimentos de marcado carácter antiinflamatorio ayuda a mejorar la inflamación intestinal y del organismo, lo que permite restablecer el correcto funcionamiento del intestino para evitar que vuelvan a aparecer las intolerancias.

PETICIÓN	NOMBRE	REFERENCIA	FECHA REGISTRO	FECHA IMPRESIÓN
biota5	. . .		22/02/2018	26/02/2019

2.- ANALISIS DE MICROBIOTA INTESTINAL

El intestino humano es la mayor superficie del organismo que comunica el medio interno con el externo y se encuentra colonizado por más de 1.000 especies diferentes de bacterias (existen 10 veces más bacterias en la microbiota intestinal que células en todo el cuerpo) que conforman un ecosistema estable. De este gran número de microorganismos colonizadores, solo una pequeña parte tiene importancia para el tratamiento del paciente. En este estudio se analizan las bacterias más relevantes para el abordaje terapéutico.

El análisis de la microbiota intestinal permite valorar posibles alteraciones de los microorganismos presentes en nuestro intestino (disbiosis), el estatus de protección inmunitaria, la salud de la mucosa y el pH del medio intestinal.

La disbiosis supone una alteración en el tipo y/o número de microorganismos de la microbiota intestinal, en su actividad metabólica y en su distribución local. Está implicada en la fisiopatología de múltiples procesos: enfermedades gastrointestinales inespecíficas (diarrea, estreñimiento, flatulencias, etc.), enfermedades inflamatorias intestinales (enfermedad de Crohn y colitis ulcerosa), colon irritable, enfermedades metabólicas (síndrome metabólico, obesidad, diabetes etc.), migrañas, alteraciones en la respuesta del sistema inmunitario (enfermedades autoinmunes, alergias, infecciones de repetición, dermatitis atópica), alteraciones neurológicas, ansiedad, etc.

Mediante el uso de técnicas especializadas, BiotA200 cuantifica las bacterias más relevantes de nuestra microbiota intestinal para el abordaje terapéutico, estudiando los siguientes grupos funcionales de microorganismos:

- MICROBIOTA INMUNOMODULADORA
- MICROBIOTA MUCONUTRITIVA
- LEVADURAS Y HONGOS
- MICROBIOTA PROTECTORA
- MICROBIOTA PROTEOLÍTICA

MICROBIOTA INMUNOMODULADORA

La principal función de este tipo de microbiota es inducir respuestas inmunitarias específicas, lo que garantiza el entrenamiento continuo del sistema inmune a nivel local esto es , estimulando la respuesta en caso de inmunodeficiencia o modulando la misma en estados de hiperreactividad inmunitaria (autoinmunidad). Es la responsable de la tolerancia antigénica encargada de que el sistema inmune no reconozca como extraños antígenos no dañinos como los componentes de los alimentos. Establece además el orden adecuado de la microbiota intestinal.

Específicamente, las bacterias Escherichia coli apatógenas son las que tienen mayor potencial inmunomodulador, mientras que las Enterococcus spp contribuyen en mayor medida a mantener el pH del medio intestinal, estimulando la producción de IgA secretora, la mayor defensa inmunológica de las mucosas de todo el organismo.

Se estudian las siguientes bacterias:

- ESCHERICHIA COLI APATÓGENA
- ENTEROCOCCUS SPP

MODULAN LA RESPUESTA INFLAMATORIA A NIVEL INTESTINAL Y ORDENAN LA MICROBIOTA DE NUESTRO INTESTINO

PETICIÓN	NOMBRE	REFERENCIA	FECHA REGISTRO	FECHA IMPRESIÓN
biota5	. . .		22/02/2018	26/02/2019

MICROBIOTA PROTECTORA

La microbiota protectora protege e impide la colonización y el crecimiento en el intestino de bacterias patógenas. Se encargan además de mantener el pH fisiológicamente ácido en la luz intestinal y de mantener la integridad de la permeabilidad intestinal.

Se estudian los siguientes microorganismos:

- BACTEROIDES
- BIFIDOBACTERIAS
- LACTOBACILOS Y LACTOBACILOS PRODUCTORES DE H2O2

MANTIENEN LA RESISTENCIA A LA COLONIZACIÓN DE GÉRMENES PATÓGENOS

MICROBIOTA MUCONUTRITIVA

Las bacterias muconutritivas son responsables de mantener la integridad de la mucosa intestinal (mucus). El mucus alberga a las bacterias de la microbiota y a los ácidos grasos de cadena corta producidos por las propias bacterias muconutritivas. Los ácidos grasos de cadena corta son nutrientes de otras bacterias beneficiosas de la microbiota. Cuando la producción de mucus está disminuida, se producen alteraciones en la permeabilidad intestinal, favoreciendo la entrada de toxinas y alérgenos alimentarios y, por tanto, el desarrollo de intolerancias alimentarias.

Estas bacterias son anaerobias estrictas y no crecen en presencia de oxígeno y por lo tanto no se pueden aportar en forma de probióticos (bacterias vivas). Su crecimiento se puede estimular a través del consumo de prebióticos (fibras alimentarias, polifenoles, ácidos grasos poliinsaturados, etc.) obtenidos a través de la alimentación y complementos alimenticios. Además, este tipo de bacterias producen sustancias antiinflamatorias (ácido butírico), por lo que su disminución favorece los procesos de inflamación intestinal.

Se estudian las siguientes especies:

- FAECALIBACTERIUM PRAUSNITZII
- AKKERMANSIA MUCINIPHILA

LAS BACTERIAS MUCONUTRITIVAS SON POTENTES ANTIINFLAMATORIOS INTESTINALES

PETICIÓN	NOMBRE	REFERENCIA	FECHA REGISTRO	FECHA IMPRESIÓN
biota5	. . .		22/02/2018	26/02/2019

MICROBIOTA PROTEOLÍTICA

Las bacterias de la microbiota proteolítica son beneficiosas en cantidad normal y generalmente se encuentran en concentraciones muy pequeñas (<0,01% del total). Sin embargo, este tipo de bacterias son perjudiciales cuando se encuentran en sobrecrecimiento (patógenos oportunistas).

Sus productos metabólicos, lesionan la mucosa del intestino, y algunos resultan potencialmente tóxicos como el amoniaco y las aminos biógenas, que dañan la permeabilidad intestinal y causan alteraciones generales (migrañas, sobrecarga hepática, etc.).

El sobrecrecimiento de este tipo de bacterias depende de la microbiota protectora y de la dieta.

Se estudian las siguientes especies:

- CLOSTRIDIUM SPP ● PROTEUS SPP ● KLEBSIELLA SPP ● CITROBACTER SPP
- E. COLI-BIOVARE ● PSEUDOMONAS SPP ● ENTEROBACTER SPP ● SERRATIA SPP

SUS PRODUCTOS METABÓLICOS DE DESHECHO LESIONAN LA MUCOSA Y PRODUCEN SOBRECARGA HEPATICA

LEVADURAS Y HONGOS

Los hongos y levaduras pueden colonizar el intestino, pudiendo producir diferentes patologías dependiendo de distintos factores en cada persona (disbiosis, patologías crónicas, estilo de vida, etc.).

Para contener su desarrollo y crecimiento anormal, es determinante que la microbiota beneficiosa esté correctamente distribuida y que sea funcionalmente activa. De esta forma, tendremos una barrera física e inmunológica normal que controle el crecimiento de hongos y levaduras.

Uno de los más habituales es la Candida Albicans que es beneficiosa cuando se encuentra en forma de levadura, pero es patógena cuando se encuentra en gran número y en forma miceliana, pudiendo actuar como desencadenante de reacciones alérgicas, alteraciones metabólicas e inmunitarias, cambiar el pH intestinal favoreciendo la disbiosis y alterar la permeabilidad de la mucosa intestinal favoreciendo las intolerancias alimentarias. En cantidad elevada también pueden actuar como reservorio, provocando afecciones como, por ejemplo, candidiasis vulvovaginales.

Se estudian las siguientes especies:













- CANDIDA ALBICANS ● PENICILLIUM SPP ● RHIZOPUS SPP ● ASPERGILLUS SPP
- GEOTRICHUM SPP ● MUCOR SPP ● CLADOSPORIUM SPP















EN CANTIDAD ELEVADA PRODUCEN ALTERACIONES METABÓLICAS E INMUNITARIAS, PROVOCANDO CAMBIOS EN LA PERMEABILIDAD DE LA MUCOSA INTESTINAL Y FAVORECIENDO LAS INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS



PETICIÓN	NOMBRE	REFERENCIA	FECHA REGISTRO	FECHA IMPRESIÓN
biota5	. . .		22/02/2018	26/02/2019


3.- RESULTADOS ANÁLISIS DE MICROBIOTA INTESTINAL


 MICROBIOTA PROTECTORA	 MICROBIOTA INMUNOMODULADORA	 MICROBIOTA PROTEOLÍTICA (Putrefacción)	 MICROBIOTA MUCONUTRITIVA	 LEVADURAS
---	---	--	--	---


Microbiota Indicadora Aerobia	UNIDAD	RESULTADO		EVALUACIÓN	VALORES NORMALES	ÍNDICE
 Escherichia coli	CFU/g	2 x10 ⁷		Normal	>=1x10 ⁶	CU
 E. coli Biovare	CFU/g	<2 x10 ⁴		Normal	<1x10 ⁴	CU
 Proteus spp.	CFU/g	<2 x10 ⁴		Normal	<1x10 ⁴	CU
 Pseudomonas spp.	CFU/g	<2 x10 ⁴		Normal	<1x10 ⁴	CU
 otros microorganismos proteolíticos	CFU/g	<2 x10 ⁴		Normal	<1x10 ⁴	CU
 Enterococcus spp.	CFU/g	2 x10 ⁵		Ligeramente reducido	>=1x10 ⁶	CU

Microbiota Indicadora Anaerobia						
 Bifidobacterium spp.	copias/g	<4 x10 ⁷		Muy reducido	>=1x10 ⁸	PCR
 Bacteroides spp.	copias/g	5 x10 ⁹		Normal	>=1x10 ⁹	PCR
 Lactobacillus spp.	CFU/g	<2 x10 ⁴		Muy reducido	>=1x10 ⁵	CU
 H2O2 - Lactobacillus	CFU/g	<2 x10 ⁴		Muy reducido	>=1x10 ⁵	CU
 Clostridium spp.	CFU/g	<2 x10 ⁴		Normal	<=1x10 ⁵	CU
 Faecalibacterium prausnitzii	copias/g	4 x10 ⁶		Muy reducido	>=1x10 ⁹	PCR
 Akkermansia muciniphila	copias/g	1 x10 ⁵		Muy reducido	>=1x10 ⁸	PCR

Diagnóstico cuantitativo de						
 Candida albicans	CFU/g	<1 x10 ³		Normal	<1x10 ³	CU

Diagnóstico cuantitativo de						
 Hongos	CFU/g			Ningún crecimiento		CU

Número Total de	copias/g	2 x10 ¹²		Normal	>=1x10 ¹¹	PCR
-----------------	----------	---------------------	---	--------	----------------------	-----

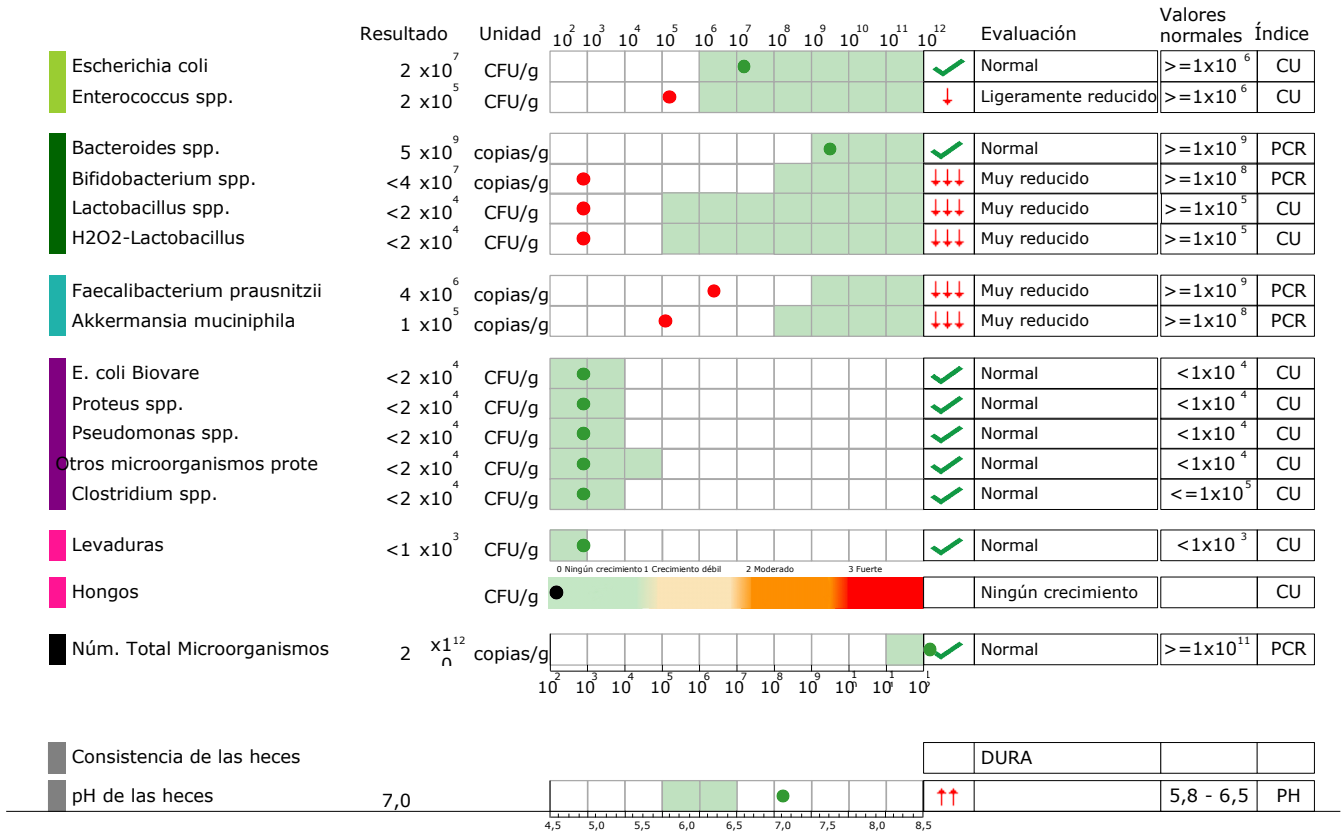
Características de las Heces						
pH de las Heces		7,0			5,8 - 6,5	PH
Consistencia de las Heces				DURA		

CU (Cultivo)

PCR (Reacción en Cadena de la Polimerasa)

PETICIÓN	NOMBRE	REFERENCIA	FECHA REGISTRO	FECHA IMPRESIÓN
biota5	. . .		22/02/2018	26/02/2019

■ MICROBIOTA PROTECTORA
 ■ MICROBIOTA INMUNOMODULADORA
 ■ MICROBIOTA PROTEOLÍTICA (Putrefacción)
 ■ MICROBIOTA MUCONUTRITIVA
 ■ LEVADURAS



Microbiota protectora
 Microbiota inmunomoduladora
 Microbiota proteolítica
 Microbiota muconutritiva
 Levaduras

4.- ANÁLISIS DE INTOLERANCIA ALIMENTARIA

Las alteraciones en la salud intestinal dan lugar de manera habitual a las conocidas como "intolerancias alimentarias": reacciones de hipersensibilidad retardada frente a determinados alimentos, mediadas por anticuerpos tipo IgG. Se trata de reacciones adversas del organismo frente a algunos alimentos, no están producidas por tóxicos y son muy diferentes a las alergias alimentarias de respuesta inmediata mediadas por IgE.

¿CUAL ES LA DIFERENCIA ENTRE ALERGIA E INTOLERANCIA INMUNOLOGICA ALIMENTARIA?

Ambas son el resultado de una respuesta inmunológica frente a proteínas de los alimentos, muy diferentes de otros tipos de procesos como las intolerancias metabólicas a la lactosa, fructosa, etc. Las características y diferencias de estos dos tipos de reacciones inmunitarias son:

- ALERGIA ALIMENTARIA: ALERGIA TIPO 1
- INTOLERANCIA INMUNOLÓGICA ALIMENTARIA: ALERGIA TIPO 3

ALERGIA ALIMENTARIA: ALERGIA TIPO 1

Se trata de una reacción inmune aguda y rápida, mediada por anticuerpos IgE, con una clara relación causa-efecto. Los síntomas se presentan inmediatamente después de ingerir el alimento. La clínica puede ser generalizada y/o localizada y puede llegar a ser muy grave (por ejemplo, shock anafiláctico). Aproximadamente un 5% de la población adulta sufre alergias a los alimentos y es una condición permanente.

INTOLERANCIA INMUNOLOGICA ALIMENTARIA: ALERGIA TIPO 3

Comúnmente conocida como intolerancia alimentaria, se trata de una reacción inmune retardada (sus efectos se manifiestan generalmente entre unas horas y hasta tres días después de comer los alimentos) frente a proteínas de los alimentos, mediada por anticuerpos IgG y sin una clara relación causa-efecto. La clínica es muy diversa, moderada y de tipo crónico, lo que dificulta su diagnóstico.

El tracto gastrointestinal contiene la mayor superficie de tejido inmune de nuestro organismo, por lo que es factible presentar una reacción inmune de hipersensibilidad a los alimentos que más se ingieren, en función de la salud del tracto gastrointestinal y del sistema inmune.

Su prevalencia es muy elevada, calculándose que más del 30% de la población padece alguna intolerancia alimentaria.

Los principales síntomas de las intolerancias alimentarias son:

Gastrointestinales	Dermatológicos	Neurológicos	Inflamatorios	Respiratorios	Psicológicos	Músculo esqueléticos
Dolores abdominales, estreñimiento, diarrea, hinchazón abdominal, náuseas, acidez, aftas, gastritis, colitis	Acné, eczema, psoriasis, picor, urticaria	Dolor de cabeza, migraña, mareo, vértigo	Retención de líquidos, obesidad, etc.	Tos, bronquitis, asma, rinitis	Ansiedad, depresión, fatiga, hiperactividad	Dolor, rigidez, artritis, fatiga crónica, fibromialgia

Mediante el test de intolerancia A200, es posible determinar la presencia y niveles de anticuerpos del tipo IgG frente a más de 200 alimentos diferentes. La prueba se realiza mediante tecnología de microarrays y detecta anticuerpos IgG en sangre. Cada alimento se analiza por duplicado, aumentando la fiabilidad del análisis.

La supresión de la dieta de los alimentos frente a los que el paciente presenta anticuerpos específicos, proporciona una notable mejoría en la sintomatología.

PETICIÓN	NOMBRE	REFERENCIA	FECHA REGISTRO	FECHA IMPRESIÓN
biota5	. . .		22/02/2018	26/02/2019

5.- RESULTADOS ANÁLISIS INTOLERANCIA BIOTA200

El ensayo ha sido realizado frente a más de 200 alimentos de la dieta mediterránea. Estos están señalizados en diferentes colores de acuerdo con la respuesta obtenida:



ALIMENTOS PERMITIDOS

Los marcados en color verde, cuya reactividad frente al alimento ha sido nula, por lo que podrá consumirlos de forma habitual.



ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Los marcados en color amarillo, cuya reactividad frente al alimento ha sido baja. Si el paciente consume de forma habitual y abundante este tipo de alimentos, puede existir una probabilidad incrementada de presentar sintomatología relacionada con una hipersensibilidad alimentaria. Por ello, se aconseja incluir este tipo de alimentos en una dieta rotatoria, así como insistir en la necesidad de masticar adecuadamente para optimizar la digestión.



ALIMENTOS A EVITAR

Los marcados en color naranja, cuya reactividad frente al alimento ha sido media. Existe una probabilidad elevada de presentar sintomatología relacionada con una hipersensibilidad alimentaria si el paciente continúa consumiendo estos alimentos de forma habitual y abundante. Por ello, se aconseja excluirlos de la dieta durante un periodo de tiempo prolongado (mínimo 3 meses).



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Los marcados en color rojo, cuya reactividad frente al alimento ha sido alta. Existe una probabilidad elevada de presentar sintomatología relacionada con una hipersensibilidad alimentaria si el paciente continúa consumiendo estos alimentos de forma habitual y abundante. Por ello, se aconseja excluirlos de la dieta durante un periodo de tiempo prolongado (mínimo 3 meses).

Nota: en los casos en los que se observe un deterioro de la función de la barrera de la mucosa intestinal, la probabilidad de inmunización y de sintomatología sería todavía más elevada. En estos casos, el análisis de la permeabilidad intestinal puede ser de utilidad.

PETICIÓN	NOMBRE	REFERENCIA	FECHA REGISTRO	FECHA IMPRESIÓN
biota5	. . .		22/02/2018	26/02/2019



VERDURAS Y HORTALIZAS

- ✓ Acelga
- ✓ Alcachofa
- ✓ Apio
- 1 Boniato
- 1 Berenjena
- 1 Berro
- 2 Brócoli
- 2 Calabacín
- 2 Calabaza
- 3 Cebolla
- 3 Champiñón
- 3 Col roja (lombarda)
- ✓ Coles de bruselas
- 1 Coliflor
- 2 Escarola
- 1 Escalonia
- 3 Espárragos
- 1 Espinacas
- 2 Judía verde
- 2 Lechuga
- ✓ Nabo
- ✓ Patata
- 1 Pepino
- 1 Pimiento
- 2 Puerro
- 2 Rábano
- 3 Remolacha
- ✓ Repollo/col
- 1 Rúcula
- 1 Tomate
- 1 Zanahoria



LEGUMBRES

- 1 Garbanzos
- 1 Guisantes
- 1 Habas
- ✓ Judía blanca
- ✓ Judía roja
- ✓ Lentejas
- ✓ Soja (judía de soja)



LACTEOS Y EQUIVALENTES

- 2 Alfa lactoalbúmina
- 2 Beta lactoglobulina
- 2 Caseína
- 3 Clara de huevo
- 3 Leche de búfala
- 3 Leche de cabra
- ✓ Leche de oveja
- ✓ Leche de vaca
- ✓ Yema de huevo

✓ ALIMENTOS PERMITIDOS
1 ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
2 ALIMENTOS A EVITAR
3 ALIMENTOS NO PERMITIDOS

PETICIÓN	NOMBRE	REFERENCIA	FECHA REGISTRO	FECHA IMPRESIÓN
biota5	. . .		22/02/2018	26/02/2019


















PESCADOS

-  Abadejo
-  Almeja
-  Anchoa
-  Anguila
-  Arenques
-  Atún
-  Bacalao
-  Berberecho
-  Besugo
-  Caballa
-  Calamar
-  Cangrejo
-  Caracolas
-  Carpa
-  Caviar
-  Dorada
-  Gamba/camarón
-  Langosta
-  Lenguado
-  Lubina
-  Lucio
-  Mejillón
-  Merluza
-  Mero
-  Navaja
-  Ostra
-  Percebe
-  Pez espada
-  Platija

-  Pulpo
-  Rape
-  Rodaballo
-  Salmón
-  Sardina
-  Sepia
-  Trucha
-  Vieira



CARNES

-  Carne de avestruz
-  Carne de buey
-  Carne de caballo
-  Carne de cabrito
-  Carne de cerdo
-  Carne de codorniz
-  Carne de conejo
-  Carne de cordero
-  Carne de jabalí
-  Carne de pavo
-  Carne de perdiz
-  Carne de pato
-  Carne de pollo
-  Carne de ternera
-  Carne de venado




 ALIMENTOS PERMITIDOS  ALIMENTOS NO RECOMENDADOS  ALIMENTOS A EVITAR  ALIMENTOS NO PERMITIDOS

PETICIÓN	NOMBRE	REFERENCIA	FECHA REGISTRO	FECHA IMPRESIÓN
biota5	. . .		22/02/2018	26/02/2019














FRUTAS

-  Aguacate
-  Albaricoque
-  Algarroba
-  Arándano
-  Arándano rojo
-  Cereza
-  Ciruela
-  Chufa
-  Coco
-  Dátil
-  Frambuesa
-  Fresa
-  Granada
-  Grosella negra
-  Grosella roja
-  Guayaba
-  Higo
-  Kiwi
-  Lima
-  Limón
-  Lychee
-  Mandarina
-  Mango
-  Manzana
-  Melocotón
-  Melón
-  Mora
-  Naranja
-  Nectarina
-  Oliva/aceite de oliva
-  Papaya
-  Pera
-  Piña
-  Plátano
-  Pomelo

-  Sandía
-  Uva blanca/uva negra
-  Zarzamora














FRUTOS SECOS

-  Almendra
-  Anacardo
-  Avellana
-  Cacahuete
-  Castaña
-  Nuez
-  Nuez de brasil
-  Nuez de macadamia
-  Pasas
-  Piñones
-  Pistacho



VARIOS

-  Agar agar
-  Alga espagueti
-  Alga espirulina
-  Aloe vera
-  Café
-  Canela
-  Levadura de cerveza
-  Levadura de pan
-  Miel
-  Cola (nuez de cola)
-  Ruibarbo

 ALIMENTOS PERMITIDOS  ALIMENTOS NO RECOMENDADOS  ALIMENTOS A EVITAR  ALIMENTOS NO PERMITIDOS

PETICIÓN	NOMBRE	REFERENCIA	FECHA REGISTRO	FECHA IMPRESIÓN
biota5	. . .		22/02/2018	26/02/2019



























HIERBAS Y ESPECIAS

-  Ajo
-  Albahaca
-  Alcaparra
-  Anís
-  Azafrán
-  Chile rojo
-  Cilantro
-  Clavo
-  Colza
-  Comino
-  Curry
-  Eneldo
-  Estragón
-  Gengibre
-  Ginko biloba
-  Ginseng
-  Hierbabuena/menta
-  Hinojo
-  Laurel
-  Lúpulo
-  Manzanilla
-  Mostaza
-  Nuez moscada
-  Orégano
-  Perejil
-  Pimentón
-  Pimienta
-  Regaliz
-  Romero
-  Salvia
-  Té negro
-  Té verde
-  Tomillo
-  Vainilla



CEREALES Y GRANOS

-  Amaranto (amarantus)
-  Arroz
-  Avena (avena sativa)
-  Cacao
-  Caña de azúcar
-  Cebada (hordeum vulgare)
-  Centeno (secale cereale)
-  Cuscus
-  Espelta (triticum espelta)
-  Gluten (seitán)
-  Maíz (zea mays)
-  Malta
-  Mijo (panicum niliaceum)
-  Polenta (polenta giallia)
-  Quinoa (chenopodium quinoa)
-  Salvado de trigo
-  Girasol/aceite de girasol
-  Semilla lino
-  Sémola de trigo duro
-  Semilla de sésamo
-  Tapioca/yuca
-  Transglutaminasa
-  Trigo (triticum aestivum)
-  Trigo negro (Trigo sarraceno o alforfón)

 ALIMENTOS PERMITIDOS
  ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
  ALIMENTOS A EVITAR
  ALIMENTOS NO PERMITIDOS

PETICIÓN	NOMBRE	REFERENCIA	FECHA REGISTRO	FECHA IMPRESIÓN
biota5	. . .		22/02/2018	26/02/2019

RESUMEN DEL RESULTADO DE SU ANÁLISIS

1 ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Ajo, Albahaca, Alcaparra, Anguila, Anís, Arándano, Arroz, Avena, Azafrán, Berenjena, Berro, Boniato (Batata), Cacao, Caña de azúcar, Carne de cabrito, Cebada, Centeno, Chile, Chufa, Cilantro, Clavo, Coliflor, Cuscus, Escalonia (Chalota), Espelta, Espinacas, Fresa, Gamba/Langostino, Garbanzos, Gluten (seitán), Guisantes, Habas, Langosta, Lenguado, Lichi, Limón, Lubina, Mandarina, Nuez de brasil, Nuez de macadamia, Papaya, Pasas, Pepino, Pera, Pimiento, Piña, Piñones, Pistacho, Plátano, Pomelo, Rodaballo, Rúcula, Sardina, Tomate, Trucha, Zanahoria

2 ALIMENTOS A EVITAR

Abadejo, Aceite de girasol, Agar agar, Alfa lactoalbúmina, Alga espagueti, Alga espirulina, Almeja, Arándano rojo, Beta lactoglobulina, Brócoli, Calabacín, Calabaza, Carne de caballo, Carne de pato, Carne de pavo, Carne de perdiz, Carne de pollo, Caseína, Coco, Colza, Comino, Curry, Eneldo, Escarola, Estragón, Ginkgo biloba, Ginseng, Granada, Grosella roja, Hierbabuena/menta, Hinojo, Jengibre, Judía verde, Laurel, Lechuga, Lucio, Maíz / Aceite de maíz, Malta, Mango, Manzana, Manzanilla, Mejillón, Melocotón, Merluza, Mero, Mijo, Polenta, Puerro, Quinoa, Rábano, Salmón, Salvado de trigo, Sandía, Uva blanca/uva negra, Vieira, Zorzamora

3 ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Aguacate, Albaricoque, Aloe vera, Amaranto, Berberecho, Café, Canela, Carne de avestruz, Carne de ternera, Carne de venado, Cebolla, Cereza, Champiñón, Col roja (lombarda), Dátil, Espárragos, Grosella negra, Huevo / Clara de huevo, Leche de búfala, Leche de cabra, Melón, Mora, Navaja, Nuez moscada, Orégano, Ostra, Percebe, Perejil, Pimentón, Pimienta, Regaliz, Remolacha, Romero, Salvia, Semilla de lino, Semilla de sésamo, Sémola de trigo, Sepia, Tapioca/yuca, Té negro, Té verde, Tomillo, Transglutaminasa, Trigo (triticum aestivum), Trigo negro (trigo sarraceno o alforfón), Vainilla

DÓNDE PUEDE ENCONTRAR LOS ALIMENTOS A LOS QUE PRESENTA HIPERSENSIBILIDAD

De los alimentos clasificados como **Alimentos No Recomendados**, **Alimentos a Evitar** o **Alimentos No Permitidos**, se adjunta a continuación una relación de productos que los pueden contener en su composición. Esta relación es meramente orientativa por lo que le recomendamos revisar el etiquetado de los productos elaborados.

COMENTARIO

Para evitar desequilibrios nutricionales y/o riesgos de malnutrición, esta prueba debe ser solicitada y

PETICIÓN	NOMBRE	REFERENCIA	FECHA REGISTRO	FECHA IMPRESIÓN
biota5	. . .		22/02/2018	26/02/2019

supervisada por un especialista que elaborará una dieta equilibrada y podrá realizarle un seguimiento.

PETICIÓN	NOMBRE	REFERENCIA	FECHA REGISTRO	FECHA IMPRESIÓN
biota5	. . .		22/02/2018	26/02/2019

DÓNDE PUEDE ENCONTRAR LOS ALIMENTOS A LOS QUE PRESENTA HIPERSENSIBILIDAD

- **Abadejo**
En guisos, preparados de pescado y conservas.
- **Aceite de girasol**
En las semillas de girasol, mezclas de frutos secos y en gran variedad de platos de comida china. Se encuentra también en cualquier producto frito o elaborado a partir de aceite de girasol.
- **Agar agar**
En helados, postres, gelatinas, dulces y productos de pastelería y repostería.
- **Aguacate**
En ensaladas, salsas y gran variedad de platos mexicanos.
- **Ajo**
En sofritos, guisos, cremas, sopas y revueltos. En diferentes variedades de platos de pasta y platos preparados.
- **Albahaca**
En ensaladas, vinagres y variedad de platos de pasta y pizza. Se puede encontrar también en zumos y cócteles.
- **Albaricoque**
En zumos, surtidos de fruta seca y cereales para el desayuno.
- **Alcaparra**
En ensaladas y conservas.
- **Alfa lactoalbúmina**
En la leche y productos lácteos derivados, así como en la crema agria, batidos, chocolate, helados y fórmulas para bebés. Se encuentra también en salsas, aliños para ensaladas y sopas.
- **Alga espagueti**
En diversos platos orientales.
- **Alga espirulina**
En diversos platos orientales.
- **Almeja**
En sopas, platos de arroz y fideos así como en preparados de pescado.
- **Aloe vera**
Altamente utilizado en complementos nutricionales y jarabes.
- **Amaranto**
En ensaladas y como colorante (E123) en variedad de alimentos y medicamentos. Muy utilizado en platos de Asia, África y Latinoamérica.
- **Anguila**
En guisos, conservas y variedades de sushi.

PETICIÓN	NOMBRE	REFERENCIA	FECHA REGISTRO	FECHA IMPRESIÓN
biota5	. . .		22/02/2018	26/02/2019

DÓNDE PUEDE ENCONTRAR LOS ALIMENTOS A LOS QUE PRESENTA HIPERSENSIBILIDAD

- **Anís**
Ampliamente utilizado como condimento sazonador en gran variedad de platos. Se encuentra también en confitería, panadería, en tortas, galletas y compotas. En ensaladas, curris, salsas, sopas y bebidas digestivas, té y licores.
- **Arándano**
En surtidos de frutos secos, mermeladas, confituras y jaleas. En tartas, pasteles y rellenos de carnes y diversas salsas. Se encuentra también en bebidas alcohólicas, colorantes y ciertos productos de farmacia.
- **Arándano rojo**
En surtidos de frutos secos, mermeladas, confituras y jaleas. En tartas, pasteles y rellenos de carnes y diversas salsas. Se encuentra también en bebidas alcohólicas, colorantes y ciertos productos de farmacia.
- **Arroz**
En gran variedad de platos incluyendo la paella. Se encuentra también en salsas, sopas, cremas, algunos tipos de cereales para el desayuno y en ciertos tipos de harinas y fideos.
- **Avena**
En algunas harinas, productos de panadería y cereales.
- **Azafrán**
En guisos, estofados, salsas y paellas. Se encuentra también en productos de pastelería, repostería y panadería.
- **Berberecho**
En guisos, preparados de pescado y conservas.
- **Berenjena**
Algunos pistos y platos cocinados, sofritos, guarniciones.
- **Berro**
En guisos, cremas y gran variedad de platos orientales.
- **Beta lactoglobulina**
En la leche y productos lácteos derivados, así como en la crema agria, batidos, chocolate, helados y fórmulas para bebés. Se encuentra también en salsas, aliños para ensaladas y sopas.
- **Boniato (Batata)**
En gran variedad de platos sustituyendo a la patata. En confituras y postres. También se encuentra presente en ciertos alimentos para bebés.
- **Brócoli**
En guisos, cremas y gran variedad de platos orientales.
- **Cacao**
En gran variedad de productos de pastelería, bollería y repostería. Se encuentra también en batidos y helados.
- **Café**
En productos de pastelería, repostería y bollería. En caramelos, helados, sorbetes y licores.

PETICIÓN	NOMBRE	REFERENCIA	FECHA REGISTRO	FECHA IMPRESIÓN
biota5	. . .		22/02/2018	26/02/2019

DÓNDE PUEDE ENCONTRAR LOS ALIMENTOS A LOS QUE PRESENTA HIPERSENSIBILIDAD

- **Calabacín**
En pistos, ciertos rellenos, cremas, salsas y sopas.
- **Calabaza**
En guisos, sopas y cremas. También puede encontrarse en determinados postres.
- **Canela**
En guisos, productos de pastelería, repostería y bollería. En chocolates, ponches y como aromatizante en diversos platos.
- **Caña de azúcar**
También conocida como azúcar común, se encuentra en una gran variedad de alimentos y bebidas.
- **Carne de avestruz**
En guisos y alimentos elaborados.
- **Carne de caballo**
En guisos, patés y alimentos elaborados.
- **Carne de cabrito**
En guisos y alimentos elaborados.
- **Carne de pato**
En guisos, mousses, patés y alimentos elaborados.
- **Carne de pavo**
En guisos, embutidos y hamburguesas.
- **Carne de perdiz**
En guisos, patés y alimentos elaborados.
- **Carne de pollo**
En guisos, sopas y alimentos elaborados.
- **Carne de ternera**
En guisos, embutidos y alimentos elaborados.
- **Carne de venado**
En guisos, embutidos y alimentos elaborados.
- **Caseína**
En la leche y productos lácteos derivados, así como en la crema agria, batidos, chocolate, y helados. Se encuentra también en salsas, aliños para ensaladas y sopas.
- **Cebada**
En algunas mezclas de harinas, malta y cerveza.

PETICIÓN	NOMBRE	REFERENCIA	FECHA REGISTRO	FECHA IMPRESIÓN
biota5	. . .		22/02/2018	26/02/2019

DÓNDE PUEDE ENCONTRAR LOS ALIMENTOS A LOS QUE PRESENTA HIPERSENSIBILIDAD

- **Cebolla**
En guisos, sofritos, ensaladas, sopas y diversas salsas. Puede encontrarse también en confituras.
- **Centeno**
En harinas enriquecidas, panes y cereales para el desayuno. En bebidas a base de vodka.
- **Cereza**
En repostería y pastelería, algunos bombones, mermeladas, bebidas y licores.
- **Champiñón**
En guisos, cremas y en determinadas sopas de sobre.
- **Chile**
En guisos, gran variedad de salsas y platos mexicanos.
- **Chufa**
Principal componente de la horchata. También en productos sustitutos de productos lácteos como la leche de chufa.
- **Cilantro**
En sopas, salsas, estofados, curris, frituras, ensaladas, chutneys frescos y picadillos de verduras. Se encuentra también en preparados de carnes, pescados y verduras así como en encurtidos.
- **Clavo**
En guisos de carne, púdines, carne picada, salsas y encurtidos, así como en gran variedad de panes y tortas. En salsas, encurtidos, marinados, chutneys y compotas. Se encuentra también en el vino tibio.
- **Coco**
La pulpa es utilizada en gran variedad de productos de panadería y pastelería así como en chocolates. El coco rallado se puede encontrar en ensaladas, compotas, cremas, empanados, púdines y helados. La leche de coco fermentada se utiliza para la elaboración de licores y en ciertos vinagres.
- **Col roja (lombarda)**
En guisos, ensaladas y conservas.
- **Coliflor**
En guisos, ciertas ensaladas y platos orientales.
- **Colza**
En alimentos preparados con aceites vegetales. También utilizado como emulgente en ciertos alimentos.
- **Comino**
En guisos de carnes y verduras, así como en estofados y rellenos de carne. En bebidas digestivas, té, salsas, quesos, encurtidos y embutidos. En diversos platos de comida mexicana, africana y oriental.
- **Curry**
En guisos de carne, pescado y verduras así como en distintos tipos de salsas generalmente

PETICIÓN	NOMBRE	REFERENCIA	FECHA REGISTRO	FECHA IMPRESIÓN
biota5	. . .		22/02/2018	26/02/2019

DÓNDE PUEDE ENCONTRAR LOS ALIMENTOS A LOS QUE PRESENTA HIPERSENSIBILIDAD

especiadas y picantes.

● Cuscus

Contiene gluten. En platos elaborados con sémola de trigo. Se encuentra en gran variedad de platos de la comida árabe.

● Dátil

En surtidos de frutas secas, rellenos y platos orientales.

● Eneldo

En ensaladas, platos de pescado y salsas. En adobos, como conservante de encurtidos y como aromatizante. Se encuentra también en productos de pastelería, panadería y platos de arroz.

● Escalonia (Chalota)

En guisos, sofritos, ensaladas, sopas y diversas salsas. También en postres y pastelillos.

● Escarola

Se encuentra fundamentalmente en ensaladas.

● Espárragos

En ensaladas, guisos, conservas, platos de pasta y arroces.

● Espelta

Es un tipo de trigo. Puede encontrarse en forma de grano, harina, sémola y copos así como en productos de bollería, galletas, patés, cerveza y platos de pasta.

● Espinacas

En ensaladas, variedades de pastas, lasaña vegetal y cremas.

● Estragón

En salsas y aliños para ensaladas. En gran variedad de canapés y guisos de carne, pescado, verduras y hongos.

● Fresa

En jaleas, gelatinas, té y cereales para el desayuno. Se encuentra también en productos de pastelería y repostería.

● Gamba/Langostino

En revueltos, sopas, cócteles y paellas de marisco.

● Garbanzos

En potajes, guisos, cocidos, ensaladas y aperitivos. Se encuentra también en productos elaborados a partir de harina de garbanzo.

● Ginkgo biloba

En caldos de verduras y diversas comidas orientales.

● Ginseng

En caldos de verduras y diversas comidas orientales.

● Gluten (seitán)

Es importante diferenciar entre la hipersensibilidad (o intolerancia) al gluten y la enfermedad

PETICIÓN	NOMBRE	REFERENCIA	FECHA REGISTRO	FECHA IMPRESIÓN
biota5	. . .		22/02/2018	26/02/2019

DÓNDE PUEDE ENCONTRAR LOS ALIMENTOS A LOS QUE PRESENTA HIPERSENSIBILIDAD

celíaca.

a celiacía es una enfermedad autoinmune producida por una intolerancia permanente al gluten en individuos con susceptibilidad genética. Se caracteriza por una inflamación de la mucosa del intestino delgado y atrofia de las vellosidades, lo que dificulta la absorción de macro y micronutrientes. Determinadas personas pueden desarrollar sensibilidad al gluten y no ser celíacos, presentando una sintomatología similar como diarrea, hinchazón o pérdida de peso pero sin evidencia de atrofia vellosa al realizarse una biopsia.

¿Qué es el gluten y dónde se encuentra?

El gluten es una glicoproteína presente en las semillas de cereales como el trigo, la cebada, el centeno y la avena. Representa un 80% del total de las proteínas del trigo, compuesto por glutenina y gliadina, siendo ésta última la principal causante de la enfermedad celiaca. La gliadina se incluye en este estudio y aparece reportada como gluten. La detección de niveles elevados de IgG frente a gliadina no es necesariamente indicativa de celiacía, pero se detecta en el 20-50% de los individuos con trastornos gastrointestinales, trastornos extra-intestinales y en la población normal.

Resultados que se pueden dar en el informe:

I. Un resultado IgG positivo frente al gluten puede ser reflejo de una respuesta asintomática al gluten, sensibilidad sintomática al gluten, trastornos intestinales, trastornos extra-intestinales o enfermedad celiaca. Los individuos con este resultado, deberían consultar a un especialista quién determinará la necesidad de realizar otras pruebas serológicas específicas.

II. Un resultado IgG positivo frente a un cereal e IgG negativo frente al gluten indica una respuesta inmune a un antígeno no-gliadina.

III. Un resultado IgG negativo frente a un cereal e IgG positivo frente al gluten indica una respuesta específica al gluten.

ALIMENTOS QUE CONTIENEN GLUTEN: Se encuentra en el trigo, centeno, cebada y avena, así como en todos los productos derivados de los mismos (harinas, productos de panadería, pastelería y bollería, pastas, sopas de sobre, papillas infantiles, etc.). Debido a que en la industria alimentaria pueden elaborarse varios productos en las mismas instalaciones, es posible encontrar muchos alimentos que contengan pequeñas cantidades de gluten (precocinados, salsas, pescados y verduras congelados, latas de conservas, leche y derivados lácteos, etc.).

- **Granada**

En ensaladas, confituras, jarabes y ciertas bebidas.

- **Grosella negra**

En zumos, licores, vinos, jaleas, jarabes, gelatinas y refrescos. Se encuentra también como colorante en ciertos alimentos.

- **Grosella roja**

En jaleas, mermeladas, gelatinas, batidos, tartas, helados y zumos. En conservas, caldos, cremas licores y refrescos.

- **Guisantes**

En cremas, guisos y ensaladas.

- **Habas**

En potajes, guisos y ensaladas. Se encuentra también en algunos panes como mejorante panario.

PETICIÓN	NOMBRE	REFERENCIA	FECHA REGISTRO	FECHA IMPRESIÓN
biota5	. . .		22/02/2018	26/02/2019

DÓNDE PUEDE ENCONTRAR LOS ALIMENTOS A LOS QUE PRESENTA HIPERSENSIBILIDAD

● Hierbabuena/menta

En sopas, cocidos, guisos y estofados. Se encuentra también en té, infusiones y diversos cócteles.

● Hinojo

En platos de pescado y verduras, guisos y rellenos de carne, platos de curry, embutidos y ensaladas. En sopas, salsas y aliños para ensaladas. Se encuentra también en productos de pastelería, repostería y panadería así como aromatizante de ciertas ginebras.

● Huevo / Clara de huevo

En productos de pastelería y bollería. En dulces, merengues, helados, batidos, turrone, flanes y cremas. En hojaldres, empanadas y empanadillas así como en sopas, cremas, caldos y consomés. En gran variedad de salsas y gelatinas así como en ciertos cereales para el desayuno. Se encuentra también en pastas al huevo, rebozados y empanados. En fiambres, embutidos y patés. En vinos clarificados y cafés con cremas sobrenadantes. Se puede encontrar también en algunos laxantes.

● Jengibre

En sopas, caldos de pescados, salsas, así como en platos de arroz y curry. En guisos de carnes y aves, sopas de verdura y platos de pescado. En productos de pastelería, repostería y panadería, así como en frutas escarchadas. Se encuentra también en ciertos vinos y cervezas, infusiones y en la bebida gaseosa *Ginger Ale*.

● Judía verde

En guisos, menestras y ensaladas.

● Langosta

En sopas, calderetas y paellas de marisco.

● Laurel

En gran variedad de platos y guisos como condimento aromatizante.

● Leche de búfala

En derivados lácteos a base de este tipo de leche. Es el principal componente de la mozzarella y se puede encontrar en pizzas y ensaladas.

● Leche de cabra

En derivados lácteos a base de este tipo de leche.

● Lechuga

En ensaladas o como envoltivo en algunos platos orientales.

● Lenguado

En guisos, conservas y preparados de pescado.

● Lichi

En helados, batidos y platos orientales.

● Limón

En productos de pastelería y repostería, compotas, galletas, sorbetes y helados. En diversas bebidas, té, zumos y cócteles. Se encuentra también en complejos de vitamina C y aromatizantes.

PETICIÓN	NOMBRE	REFERENCIA	FECHA REGISTRO	FECHA IMPRESIÓN
biota5	. . .		22/02/2018	26/02/2019

DÓNDE PUEDE ENCONTRAR LOS ALIMENTOS A LOS QUE PRESENTA HIPERSENSIBILIDAD

- **Lubina**
En guisos, conservas y preparados de pescado.
- **Lucio**
En guisos, conservas y preparados de pescado.
- **Maíz / Aceite de maíz**
En salsas, harinas, sopas, cremas, rebozados y aliños para ensaladas. En carnes y embutidos. En gran cantidad de productos de repostería, pastelería, bollería y panadería así como en cereales de desayuno. En diversos productos lácteos, postres, gelatinas, esencia de vainilla, sorbetes y helados. Se encuentra también en batidos, cervezas, bebidas carbonatadas, whisky, té y cafés instantáneos, zumos y vinagres.

Es importante tener en cuenta que los alimentos preparados con maíz/harina de maíz no contienen gluten, siempre y cuando no se elaboren en fábricas donde se elabore algún otro alimento que si lo contenga.
- **Malta**
En ciertos tipos de harina y productos de panadería. También se encuentra en forma de vinagre de malta en conservas y encurtidos.
- **Mandarina**
En productos de pastelería y repostería, zumos, té y sorbetes.
- **Mango**
En ensaladas, productos de pastelería y repostería así como en zumos, té y sorbetes. Se encuentra también en el chutney.
- **Manzana**
En zumos, té, sidra, vinagres y diversas salsas. Se encuentra también en productos de pastelería y repostería.
- **Manzanilla**
Fundamentalmente se encuentra en infusiones.
- **Mejillón**
En gran variedad de aperitivos, sopas, guisos y paellas de marisco.
- **Melocotón**
En productos de pastelería y repostería, zumos, té y sorbetes. Se encuentra también en cereales para el desayuno.
- **Melón**
En zumos, té y sorbetes.
- **Merluza**
En guisos, sopas, conservas y preparados de pescado.
- **Mero**
En guisos, sopas, conservas y preparados de pescado.

PETICIÓN	NOMBRE	REFERENCIA	FECHA REGISTRO	FECHA IMPRESIÓN
biota5	. . .		22/02/2018	26/02/2019

DÓNDE PUEDE ENCONTRAR LOS ALIMENTOS A LOS QUE PRESENTA HIPERSENSIBILIDAD

- **Mijo**
En la harina de mijo y productos derivados.
- **Mora**
En pastelería, repostería, zumos y sorbetes.
- **Navaja**
En guisos, conservas y preparados de pescado.
- **Nuez de brasil**
En helados, chocolates, productos de panadería y pastelería.
- **Nuez de macadamia**
En helados, chocolates, productos de panadería y pastelería.
- **Nuez moscada**
En salsas (incluyendo la salsa bechamel), sopas y platos de carne y pescado. En platos de pasta y mezclas de embutidos. Se encuentra también en gran variedad de productos de pastelería, repostería y panadería así como flanes, compotas, púdines y ponches.
- **Orégano**
En salsas, sopas, aliños para ensaladas y pizzas. En platos de pasta, guisos de carne y verduras y acompañando a platos de marisco.
- **Ostra**
En guisos, conservas y preparados de pescado.
- **Papaya**
En confituras, refrescos, helados, jaleas y conservas. También se encuentra como clarificador de ciertas cervezas.
- **Pasas**
En gran variedad de postres y productos de pastelerías. En zumos y algunos licores.
- **Pepino**
En ensaladas y platos griegos.
- **Pera**
En pastelería, repostería, zumos y sorbetes.
- **Percebe**
En guisos, conservas y preparados de pescado.
- **Perejil**
En gran variedad de sofritos y salsas así como en preparados a "la plancha". Se utiliza como aderezo en gran cantidad de platos.
- **Pimentón**
En gran variedad de salsas, mezclas de especias y como condimento en platos de carne, pescado y verduras.

PETICIÓN	NOMBRE	REFERENCIA	FECHA REGISTRO	FECHA IMPRESIÓN
biota5	. . .		22/02/2018	26/02/2019

DÓNDE PUEDE ENCONTRAR LOS ALIMENTOS A LOS QUE PRESENTA HIPERSENSIBILIDAD

- **Pimienta**
En gran variedad de salsas, cremas mezclas de especias y como condimento en platos de carne, pescado, verduras y ensaladas.
- **Pimiento**
En gran variedad de guisos y ensaladas.
- **Piña**
En pastelería, repostería, zumos y sorbetes. Se puede encontrar también en ensaladas y pizzas.
- **Piñones**
En productos de confitería, chocolates y diversos postres. También se encuentran en guisos y algunos embutidos.
- **Pistacho**
En productos de repostería, mueslis, algunos turroneos y dulces marroquíes.
- **Plátano**
En pastelería, repostería, batidos y diversos postres.
- **Polenta**
Es un producto derivado de la harina. Existen distintas variedades, en este caso la polenta analizada es *polenta gialla* o *polenta amarilla*, realizada a partir de harina de maíz amarillo. Se encuentra en todos aquellos productos realizados a partir de éste tipo de harina.
- **Pomelo**
En pastelería, repostería, zumos y sorbetes.
- **Puerro**
En sofritos, guisos, sopas y cremas (ingrediente principal en la "vichyssoise").
- **Quinoa**
En sopas, ensaladas, como cereal y en pastas y productos de panadería y bollería. Fermentada se utiliza para realizar cerveza. La harina de quinoa se utiliza como sustituto del café.
- **Rábano**
En ensaladas, sopas, purés y diversos guisos.
- **Regaliz**
En alimentos y bebidas como endulzante. También se encuentra en gran variedad de caramelos y golosinas.
- **Remolacha**
En ensaladas, alimentos preparados con azúcar de remolacha o con colorante "rojo remolacha" (E162).
- **Rodaballo**
En guisos, sopas, conservas y preparados de pescado.
- **Romero**
En guisos de carne y verduras, en salsas y panes. Utilizado también en la elaboración de la jalea

PETICIÓN	NOMBRE	REFERENCIA	FECHA REGISTRO	FECHA IMPRESIÓN
biota5	. . .		22/02/2018	26/02/2019

DÓNDE PUEDE ENCONTRAR LOS ALIMENTOS A LOS QUE PRESENTA HIPERSENSIBILIDAD

de manzana.

- **Rúcula**
En ensaladas y diversas pastas.
- **Salmón**
En ensaladas, guisos, conservas, variedades de sushi y pasteles.
- **Salvado de trigo**
En productos de repostería, pastelería y bollería. En gran variedad de harinas y derivados (panes, pastas, etc.). En carnes y derivados así como en embutidos, conservas y alimentos para bebés. En postres, cereales y gran variedad de productos para el desayuno. Se encuentra también en cierto tipo de cervezas, whisky y ginebras.
Es importante tener en cuenta que el salvado de trigo contiene gluten, por lo que se recomienda vigilar el etiquetado.
- **Salvia**
En ciertos platos de carne, pescados y en embutidos y rellenos. En estofados, salsas, ensaladas, arroces, platos a base de queso y en encurtidos.
- **Sandía**
En pastelería, repostería, zumos y sorbetes.
- **Sardina**
En guisos, conservas y preparados de pescado.
- **Semilla de lino**
En pasteles de verduras así como en gran cantidad de productos de la cocina vegetariana. En aceite a base de semillas de lino y distintos productos de panadería.
- **Semilla de sésamo**
En el aceite preparado a partir de éstas semillas. La tahina es un producto elaborado a partir de concentrado de semillas de sésamo, por lo que también estarán presentes en alimentos que contienen tahina como el humus.
- **Sémola de trigo**
Se encuentra en gran variedad de pastas elaboradas con este ingrediente. Es importante tener en cuenta que la sémola de trigo contiene gluten, por lo que se recomienda vigilar el etiquetado.
- **Sepia**
En guisos, sopas, conservas y preparados de pescado.
- **Tapioca/yuca**
Como sustituto de la patata en gran variedad de platos de la cocina latinoamericana. En guisos de carne y verduras.
- **Té negro**
En todo tipo de infusiones de té.
- **Té verde**
En todo tipo de infusiones de té.

PETICIÓN	NOMBRE	REFERENCIA	FECHA REGISTRO	FECHA IMPRESIÓN
biota5	. . .		22/02/2018	26/02/2019

DÓNDE PUEDE ENCONTRAR LOS ALIMENTOS A LOS QUE PRESENTA HIPERSENSIBILIDAD

- **Tomate**
En guisos, gran variedad de salsas (incluyendo el ketchup), sofritos, zumos, sopas y ensaladas.
- **Tomillo**
En guisos y platos de carne, pescado y verduras. Se encuentra también en gran variedad de salsas.
- **Transglutaminasa**
Proteína presente en el trigo, cebada, centeno, kamut, espelta, avena y productos derivados de estos cereales.
- **Trigo (*triticum aestivum*)**
Contiene gluten.
En productos de repostería, pastelería y bollería. En gran variedad de harinas y derivados (panes, pastas, etc.). En carnes y derivados así como en embutidos, conservas y alimentos para bebés. En postres, cereales y gran variedad de productos de desayuno. Se encuentra también en cierto tipo de cervezas, whisky y ginebras.
Es importante tener en cuenta que el salvado de trigo contiene gluten, por lo que se recomienda vigilar el etiquetado.
- **Trigo negro (trigo sarraceno o alforfón)**
No contiene gluten.
En alimentos para celíacos, copos de cereales y espesantes para sopas. Se encuentra en blinis rusos, fideos japoneses, pastas, fibras dietéticas y sémola de trigo sarraceno.
- **Trucha**
En guisos, conservas y preparados de pescado.
- **Uva blanca/uva negra**
En zumos, mosto y vinos. Se encuentra también en diversas salsas y ensaladas.
- **Vainilla**
En gran variedad de productos de pastelería y repostería. En helados, flanes, natillas, postres con frutas y en ciertos cafés. Se encuentra también como potenciador del sabor en platos de ternera o langosta.
- **Vieira**
En sopas, calderetas y paellas de marisco.
- **Zanahoria**
En sopas, salsas, guisos y zumos.
- **Zarzamora**
En compotas, macedonias, tartas, vinos y aguardiente.

PETICIÓN	NOMBRE	REFERENCIA	FECHA REGISTRO	FECHA IMPRESIÓN
biota5	. . .		22/02/2018	26/02/2019

6.- INTERPRETACION DEL TEST

El número total de microorganismos se encuentra dentro de los márgenes normales.

La flora inmunomoduladora está ligeramente disminuida. Esto supone un insuficiente entrenamiento del sistema inmunitario este entrenamiento consiste en estimular la respuesta inmune en caso de inmunodeficiencia o modular la misma en estados de hiperreactividad (autoinmunidad).

El sistema inmune debe estar correctamente entrenado para ejercer su normal funcionamiento y evitar tanto las infecciones como los procesos autoinmunes.

Por otra parte, esta flora es en gran parte la responsable de la síntesis de anticuerpos de las mucosas (Inmunoglobulina IgA secretora), que constituye la primera línea de defensa del intestino, por lo que su déficit puede predisponer a infecciones en las mucosas de todo el organismo.

Las bacterias protectoras se encuentran fuertemente disminuidas, por lo tanto no se garantiza la función que tiene la barrera intestinal. Además, al disminuir la población de estas bacterias protectoras se crea un espacio que puede ser ocupado por otros microorganismos patógenos o perjudiciales.

Los microorganismos proteolíticos se sitúan en valores normales, lo que indica una buena digestión de las proteínas.

La microbiota muconutritiva está fuertemente disminuida y por tanto, no hay una buena producción de mucus imprescindible para la integridad de la mucosa intestinal y el aporte de energía a las células epiteliales intestinales.

Además, estas especies bacterianas tienen unas importantes propiedades antiinflamatorias, por lo que su disminución predispone a procesos inflamatorios intestinales.

Las levaduras no son detectables. Esto descarta una patología por candidiasis intestinal.

El pH de la muestra de heces se encontraba dentro de los valores alcalinos. Esto es indicativo de un fuerte metabolismo proteico, con producción de sustancias como indol y escatol, las cuales pueden generar una gran carga hepática. Se recomienda una reducción de la ingesta de proteínas.

Las bacterias protectoras se encuentran fuertemente disminuidas, por lo tanto no se garantiza la función que tiene la barrera intestinal. Además, al disminuir la población de estas bacterias protectoras se crea un espacio que puede ser ocupado por otros microorganismos patógenos o perjudiciales.

No se ha detectado ningún crecimiento de hongos.
(Geotrichum, Aspergillus, Penicillium, Mucor, Rhizopus, Cladosporium)

Se recomienda terapia microbiológica.

PETICIÓN	NOMBRE	REFERENCIA	FECHA REGISTRO	FECHA IMPRESIÓN
biota5	. . .		22/02/2018	26/02/2019

7. CONSULTA DEL RESULTADO

Con el fin de poder realizar el mejor abordaje de cada caso, BiotA200 incluye una consulta de resultados con los expertos de SYNLAB que permitirá realizar una evaluación personalizada indicando el mejor tratamiento, pautas nutricionales y pasos a seguir en cada paciente.

Si tras la primera consulta gratuita está interesado en:

- Realizar un seguimiento de su tratamiento
- Elaborar una dieta personalizada en función de las intolerancias que presente, sus gustos personales y en su estilo de vida (calorías que consume, ejercicio, hábitos alimentarios, etc.)

SYNLAB pone a su disposición a sus expertos con los cuales puede concertar consultas adicionales.

Para concertar su cita puede ponerse en contacto a través del teléfono gratuito **900 206 226** o a través de la dirección de correo electrónico atencion.cliente@synlab.com

PETICIÓN	NOMBRE	REFERENCIA	FECHA REGISTRO	FECHA IMPRESIÓN
biota5	. . .		22/02/2018	26/02/2019